203399 - نصرانية تسأل هل في الإسلام برنامج لتخفيف الوزن ؟!

السؤال

أنا امرأة سمينة في الخامسة والعشرين ، وأريد أن أعرف ما إذا كان الإسلام يسمح باتباع حمية معيّنة لغرض التخفيف من الوزن .
وإذا كان كذلك فما الطرق التي ينصح بها الشرع لهذا الأمر ؟

الإجابة المفصلة

بداية نقدر توجهك بالسؤال لموقعنا ، ونرجو الله تعالى أن يوفقنا وإياك لما يحب ويرضى
، وأن يهدينا جميعا إلى صراطه المستقيم .
وبعد ، فإن من عظمة الشريعة الإسلامية المباركة أنها ما تركت خيرا يحتاجه الناس إلا أمرت به ودلت عليه ، ولا شر من أمر الدنيا والآخرة إلا حذرت منه ، ونهت عنه ، فكانت كاملة حسنة من جميع الوجوه .

وقد جاءت الشريعة الإسلامية ، في هذا الباب ، بإجراءات وقائية أهمها، الاعتدال في الطعام ، والنهي عن الإسراف فيه:
قال الله تعالى : (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) الأعراف/31 .
وعَنْ مِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبَ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : (مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكُلَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ ؛ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ : فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ ، وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ ، وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ) رواه الترمذي (2380) وصححه الألباني في "السلسلة الصحيحة" (2265) .
قال بعض السلف: جمع الله الطب كله في نصف آية : (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا) " .
انتهى من تفسير ابن كثير" (3/ 406) .
قال ابن القيم – رحمه الله- في فوائد الآية السابقة :
"أرشد عباده إلى إدخال ما يقيم البدن من الطعام والشراب ، عِوَضَ ما تحلل منه ، وأن يكون بقدر ما ينتفع به البدن في الكمية والكيفية ، فمتى جاوز ذلك كان إسرافا، وكلاهما مانع من الصحة جالب للمرض، أعني عدم الأكل والشرب، أو الإسراف فيه. فحفظ الصحة كله في هاتين الكلمتين الإلهيتين" انتهى من "زاد المعاد " (4/ 195) .
وللتوسع ينظر جواب السؤال :(102374) .
والبدانة قد تكون راجعة إلى أمر وراثي ، أو نوع مرض ، أو اضطراب في هرمونات الجسم ، ومنها ـ وهو الكثير في حال الناس ـ ما يرجع إلى الإفراط في الأكل ، وقلة الحركة ، وعلاج ذلك يكون بالرجوع إلى المختصين من الناحية الطبية ؛ فقد أمرنا شرعنا بالرجوع لأهل الاختصاص في كل علم والاستفادة من كل مختص بما لا يخالف الشرع لقول الله تعالى : (فاسألوا أهل الذكر إن كنتم لا تعلمون) النحل/ 43 .
وللفائدة : ينظر جواب السؤال رقم : (14325) .

ونحن ندعوك أيتها السائلة إلى ما هو أهم من ذلك كله : إلى البحث عن طريق نجاتك ، وقبول دين الله الخاتم ، الذي بشر به الأنبياء جميعا ، قبل نبينا محمد صلى الله عليه وسلم ، وآخرهم : عبد الله ورسوله ، وكلمته : عيسى ابن مريم ، على نبينا وعليه الصلاة والسلام ؛ قال الله تعالى : (وَإِذْ قَالَ عِيسَى ابْنُ مَرْيَمَ يَا بَنِي إِسْرَائِيلَ إِنِّي رَسُولُ اللَّهِ إِلَيْكُمْ مُصَدِّقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيَّ مِنَ التَّوْرَاةِ وَمُبَشِّرًا بِرَسُولٍ يَأْتِي مِنْ بَعْدِي اسْمُهُ أَحْمَدُ فَلَمَّا جَاءَهُمْ بِالْبَيِّنَاتِ قَالُوا هَذَا سِحْرٌ مُبِينٌ * وَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ افْتَرَى عَلَى اللَّهِ الْكَذِبَ وَهُوَ يُدْعَى إِلَى الْإِسْلَامِ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ * يُرِيدُونَ لِيُطْفِئُوا نُورَ اللَّهِ بِأَفْوَاهِهِمْ وَاللَّهُ مُتِمُّ نُورِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْكَافِرُونَ * هُوَ الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَى وَدِينِ الْحَقِّ لِيُظْهِرَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُشْرِكُونَ) الصف/6-9

وللفائدة : ينظر جواب السؤال رقم : (12628) ، ورقم : (82361) ، ورقم : (148661) .

والله أعلم .